УТВЕРЖДАЮ:
и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"
_____ А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 1 Октября 2026 г.

Приятного аппетита!!!

(четверг)

Наименование блюда	с 7-11лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Картофель, запеченный с яйцом	200	248	200	248
Кисломолочный напиток	170	85	200	100
Кофейный напиток	200	119	200	119
Батон	30	39	70	91
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Фрукт	200	118	220	130
ОБЕД				
Винегрет овощной	100	132	100	132
Суп крестьянский с курой, со сметаной.	250	126	250	126
Биточки паровые (минтай)	120	104	120	104
Макаронные изделия отварные	150	206	180	248
Компот из кураги и шиповника	200	87	200	87
Хлеб пшеничный	50	117	70	164
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Пирог "Зебра"	120	275	150	340
Сок	200	87	200	87
УЖИН				
Салат из моркови с яблоками	60	75	80	100
Мясопродукты по-домашнему (сердце)	100	150	100	150
Картофель запеченный дольками	150	138	180	165
Чай с лимоном	200	41	200	41
Хлеб пшеничный	20	47	20	47
Хлеб ржаной	20	39	20	39
ВТОРОЙ УЖИН				
Печенье	18	80	22	98
Чай с сахаром	200	40	200	40

Зав.производством Воронова Т.С.

УТВЕРЖДАЮ:
и.о. Директора ГБОУ СО "ЕШИ № 10"
_____ А.А. Пищальникова

МЕНЮ на 2 Октября 2026 г.

Приятного аппетита!!! (пятница)

Наименование блюда	с 7-11лет		с 12-18 лет	
	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал	Выход, г	Энергетич. цен., Ккал
ЗАВТРАК				
Каша молочная гречневая с маслом	200	211	240	254
Сыр порц.	20	75	30	110
Масло сл. порц.	10	75	10	75
Чай с лимоном	200	41	200	41
Батон	70	91	70	91
ВИТАМИНИЗАЦИЯ				
Сок	200	87	200	87
Фрукт	80	36	100	44
ОБЕД				
Салат «Новинка»	100	105	100	105
Суп молочный с макаронными изделиями	200	135	200	135
Жаркое по-домашнему	250	427	270	461
Компот из сухофруктов	200	91	200	91
Хлеб пшеничный	20	47	50	117
Хлеб ржаной	30	58	30	58
ПОЛДНИК				
Вафли	100	243	150	296
Фрукт	200	118	200	118

Зав.производством Воронова Т.С.